

Legitimation „Bewegte Schule“

Im Rahmen der anstehenden Qualitätsanalyse wurde im Schülerparlament der Wunsch geäußert, das Thema „Bewegte Schule“ verstärkt in den Blick zu nehmen. Die Schülerinnen und Schüler (im Folgenden mit SuS abgekürzt) wünschen sich eine Umgebung, in der sie ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachkommen können. Im Schulalltag finden die Kinder immer weniger Spiel- und Bewegungsräume und im Unterricht wird häufig ruhiges Sitzenbleiben erwartet. Mitunter fehlt es dann in den Pausen aber auch an den nötigen Spielmöglichkeiten oder Spielideen. Genau diesem Problem möchte die Steuerungsgruppe „Bewegte Schule“ mit den unten genannten Entwicklungsvorhaben entgegenwirken.

Der Schweizer Sportpädagoge Urs Illi prägte 1983 den Begriff der „Bewegten Schule“. Seiner Meinung nach ist eine bewegte Schule eine Schule, in der sich Bewegungs- Konzentrations- und Entspannungsphasen abwechseln, um dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht zu werden. Ziel ist, dass die Kinder durch die Abwechslung der verschiedenen Phasen leistungsfähiger werden (vgl. <https://www.bildungserver.de>). Diese Meinung spiegelt sich auch in den Richtlinien und Lehrplänen für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen wieder. Dort steht, dass die Kinder einen Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen sollen (vgl. Lehrplan, S. 115), , denn „Bewegung ist für eine ausgewogene körperliche Entwicklung und gesunde Lebensführung unverzichtbar“ (Lehrplan S. 113). Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf „das kardiovaskuläre und metabolische Risikoprofil, die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die kognitive Leistungsfähigkeit, die muskuloskelettale Gesundheit sowie die Prävalenz von Übergewicht/ Adipositas“ (vgl. BzGA (2011), S. 24) aus. Aus diesem Grund wird in der „Nationalen Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung“ eine Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr pro Tag für Kinder im Grundschulalter angeraten. Zudem sollen vermeidbare Sitzzeiten auf ein Minimum reduziert werden (vgl. BzGA (2011), S. 23). Vor allem im Schulvormittag verbringen die SuS viel Zeit im Sitzen. Als „Bewegte Schule“ wollen wir uns auf den Weg machen und Möglichkeiten finden, wie wir diese unbewegten Phasen aufbrechen und Alternativen in den Unterricht einbauen können, welche die Aktivität der Kinder fördern.

Ist-Zustand

„An einer „Bewegten Schule“ sind es mehrere Komponenten, die dazu beitragen, Bewegung in den Schulalltag zu implementieren“ (DGUV (2011), S. 2).

- **Bewegter Unterricht**
 - Bewegungsunterstütztes Lernen
 - Bewegungspausen im Unterricht
 - Entspannungspausen
 - Dynamisches Sitzen
- **Bewegung in der Pause**
- **Schulsport**
- **Bewegtes Schulleben**

(vgl. DGUV (2011), S. 2f)

Auf dieser Grundlage evaluierte die Steuerungsgruppe zunächst den Ist-Zustand der Schule. Die Fragestellung war:

Welche Maßnahmen für Bewegungsförderung nutzen wir bereits, auf welche Ressourcen können wir zurückgreifen und wo besteht Entwicklungsbedarf?

Bewegter Unterricht:

Bereits jetzt werden die gewünschten Ziele, Bewegung in den Unterricht zu implementieren, von den Kollegen und Kolleginnen im Rahmen ihrer Möglichkeiten umgesetzt. Eine Rhythmisierung des Vormittags mit Bewegungs- und Entspannungspausen wird von allen angestrebt. Das Projekt „Klasse 2000“ zum Beispiel, welches mittlerweile in allen Klassen durchgeführt wird, befasst sich mit der Gesundheitsförderung und Prävention von Schülerinnen und Schülern. Es werden Themen wie „Körper“, „Bewegung und Entspannung“ etc. aufgegriffen und altersangemessen theoretisch behandelt. Viele Ideen und Materialien für die praktische Umsetzung von Bewegungspausen oder Entspannungsgeschichten für den Unterricht sind in dem Konzept vorhanden. Ebenso werden die SuS angeleitet und ermutigt, zu Hause diese Übungen durchzuführen.

Bewegter Unterricht findet ebenso statt, wenn Lernen nicht nur still am Platz passiert, sondern Lernmethoden offen gestaltet werden. Kinder dürfen zwischendurch leise aufstehen, um sich Materialien zu holen, Kleingruppen bilden sich und arbeiten gemeinsam auf dem Teppich, Werkstätten und Stationsarbeiten regen zu praktischem Handeln an usw.

Bewegung in der Pause:

Vor einigen Jahren wurde an der Schule ein Ausleihsystem für die Pause eingeführt. Noch immer stehen in vielen Klassen Kisten mit Material für die Pausenausleihe bereit, diese werden zurzeit aber nicht mehr von allen genutzt. Hier besteht Handlungsbedarf, um das alte System zu überarbeiten und für alle Klassen neu in Leben zu rufen.

Schulsport:

Der Sportunterricht findet für alle Klassen 3 Stunden in der Woche statt. Schwimmunterricht wird im 3. Schuljahr während der Öffnungszeiten des Hallenbades gegeben.

Bewegtes Schulleben:

Im offenen Ganztag können von den SuS verschiedene Sportangebote (z.B. Fußball, Floorball, Hip-Hop, ...) gewählt werden. Außerdem finden eine Basketball- und eine Handball-AG mit dem Ziel statt, an Schulturnieren (Stadtmeisterschaften, Basketball Grundschul-Challenge...) teilzunehmen. Auch am jährlichen Fußballturnier, dem „Jahrschul-Cup“, nehmen die SuS unserer Schule regelmäßig teil.

Entwicklungsvorhaben

Eine bewegte Schule heißt für uns:

- Durch eine bewegte Rhythmisierung des Unterrichts die Leistungsfähigkeit der SuS verbessern
- Durch regelmäßige angeleitete Aktivitäten die Konzentrationsfähigkeit sowie die Gesundheit der SuS fördern
- Durch kindgerechtes und angepasstes Schulmobiliar Fehlhaltungen der Kinder vorbeugen
- Die sozialen Kompetenzen der SuS beim Spiel und in der Verantwortlichkeit für die Ausleihe fördern
- Auf individuelle Bedürfnisse der SuS eingehen und flexible Bewegungspausen zulassen

Entwicklungs- vorhaben	Detaillierte Informationen	Materialien/ Aufgaben
Pausenausleihe auf dem Schulhof	<p>Das Konzept der einzelnen Pausenkisten für jede Klasse hat sich in letzter Zeit nicht mehr bewährt. Daher wird angestrebt, eine gemeinsame Pausenausleihe in der Schule neu zu organisieren (Raum neben der Mädchentoilette Marienschule, portable verschließbare Kiste für die Nordschule). Die vorhandenen Materialien werden aus den Klassenräumen gesammelt, gesichtet und ggfls. aussortiert. Mit der OGS wird abgeklärt, welches bereits vorhandene Material auch im Vormittagsbereich genutzt und ausgeliehen werden darf. Abschließend wird eine Liste mit noch benötigten Materialien erstellt und an den Förderverein weitergeleitet.</p> <p>Die Ausleihe wird von den 3. und 4. Klassen im zweiwöchentlichen Wechsel jeweils in der großen Pause betreut und kann von allen Kindern mit einem einheitlichen Ausleihausweis genutzt werden.</p> <p>Die Pausenausleihe wurde vor einigen Jahren bereits in der Marienschule etabliert und einige Zeit erfolgreich durchgeführt. Die SuS nahmen das Angebot gerne an und durch die Verbindlichkeiten für das Material (Ausweis; Ausleihdienst) lernten die SuS verantwortlich damit umzugehen. Aus dieser Erfahrung heraus soll es neu organisiert und auf Grundlage der alten Strukturen zum Schuljahr 2018/2019 implementiert werden.</p> <p>Die Pause sollte für alle SuS eine Zeit zum Spielen und Bewegen sein. Um dies zu unterstützen und den Kindern Anregungen zu bieten, gibt es in der Ausleihe verschiedenes Material für das Spielen alleine und in der Gruppe.</p> <p>Der Ausleihdienst gibt die Verantwortung für das Material und dessen Organisation an die Kinder ab. Somit wird gewährleistet, dass sich die SuS mit der Pausenausleihe identifizieren können und mit dem Material sorgfältig und gewissenhaft umgehen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vorhandenes Spielmaterial aus den Klassen sichten und sortieren • Portable/ verschließbare Kiste anschaffen (Nordschule) • evtl. Rollwagen/ Kiste für kleines Material an der Marienschule, um Drängelei vor dem Ausleihraum zu entzerren • Ausleihplan • Vorlage Ausleihausweis an Kollegium schicken • Zeitplan abhängig von SL, FöV (Raum für die Ausleihe sichten, aufräumen, bestücken) – möglichst zu Beginn des Schuljahres 18/19
Spieleexperten	<p>Da es immer wieder Kinder gibt, denen es an Spiel-/ Bewegungsideen und/oder Spielpartnern mangelt, sollen Spieleexperten ausgebildet werden. Diese SuS, die auf dem Schulhof mit bunten Westen / Kappen sichtbar gemacht werden, können sich freiwillig melden. Unterstützt werden sie durch Ideen aus einer Spielesammlung. SuS ohne Spielpartner bleiben so nicht lange allein, sondern</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Westen/Kappen • Spielesammlung (Spiel des Tages) • Fahne (buddy bench)

	<p>können sich einer Gruppe anschließen. Die Hürde, jemanden fragen zu müssen, ob man mitspielen darf, fällt somit weg.</p> <p>Möglich ist auch der Einsatz eines „Spiel des Tages“ bei dem die Experten auf dem Schulhof Kinder suchen, die bei dem Spiel mitmachen.</p> <p>Eine weitere Ergänzung ist die „buddy bench“, eine Bank, die auf dem Schulhof durch z.B. eine Fahne markiert wird und auf die man sich setzen kann, wenn man einen Spielpartner sucht. Auch hier können die Spieleexperten Kinder ansprechen und zum Mitspielen motivieren.</p> <p>Wann und in welchem Umfang Spieleexperten ihre Aufgaben übernehmen wird zu Beginn des Schuljahres ausprobiert. Möglich wäre der Einsatz zunächst ein- bis zweimal in der Woche. Sollte es positive Rückmeldungen geben kann diese Organisationsform ausgeweitet werden.</p> <p>Der Einsatz von Spieleexperten und einer Pausenausleihe sollen den Schülern zusätzliche Impulse für eine bewegungsfreundliche Pause geben. Durch das gemeinsame Spielen werden zudem die sozialen Kompetenzen der Kinder gestärkt. Um ein Spiel aufrecht zu erhalten, müssen Spielideen entwickelt und Spielvereinbarungen getroffen werden. So schließen die SuS Kompromisse, um den unterschiedlichen Interessen aller Kinder gerecht zu werden. (vgl. LP. S. 115).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitplan: Werbung in den Klassen nach den Sommerferien, Testlauf in der zweiten/dritten Woche nach den Ferien
Frühspport-angebot	<p>Um die Kinder schon vor Beginn des Unterrichts zu aktivieren, sportlich zu motivieren und bei der Konzentration zu unterstützen, soll zukünftig mittwochs im offenen Anfang in der Aula ein „Frühspportangebot“ durchgeführt werden. Dies wird durch eine Lehrkraft moderiert und musikalisch unterstützt. Um einen ungestörten Ablauf zu gewährleisten ist es wichtig, dass Kinder, die teilnehmen wollen, möglichst von Beginn bis Ende am Programm teilnehmen und keine Unruhe durch ständiges „Rein- und Rauslaufen“ der Kinder entsteht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flyer, um auf das Angebot aufmerksam zu machen • Musik/CD • Zeitplan: zweite/ dritte Woche nach den Sommerferien erster Testlauf • Verteilung des Flyers in den Klassen
Bewegungs-pausen im Unterricht	<p>Wie bereits durch das Projekt „Klasse 2000“ in vielen Klassen integriert, soll die Bewegungspause / „Klaropause“ in den Klassen verstärkt gefördert und erweitert werden. Dazu wird eine Sammlung erstellt und dem Kollegium zur Verfügung gestellt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele/ Ideensammlung • Bewegungslieder/ Musik für Bewegungs-

	<p>Als weitere Idee angedacht ist die Installation einer „Bewegungstankstelle“ in den Klassen, an der sich Kinder mit dringendem Bewegungsbedarf individuell durch z.B. Bewegungskarten eine kurze „Auszeit“ nehmen, um anschließend wieder in Ruhe weiterarbeiten zu können.</p>	<p>und Entspannungspausen sichten (getrennt nach 1./2. sowie 3./4. Schuljahr)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstankstelle (Bau eines Prototypen) • Zeitplan: Spiele/Ideensammlung und CDs sollen nach den Sommerferien dem Kollegium im Lehrerzimmer zugänglich sein
Mobiliar	<p>Die Stuhl- und Tischhöhen sind für eine gesunde Körperhaltung ausschlaggebend. Eine Liste mit den entsprechend farblichen Markierungen des Mobiliars und der Zuordnung zur Körpergröße liegt vor und wird an die Klassenlehrerinnen weitergereicht, mit der dringenden Bitte, diese auch sichtbar in der Klasse aufzuhängen. Weiterhin sollen farblichen Größenmarkierungen an den Klassentüren angebracht werden, um ggfls. die Tischhöhen zu korrigieren. Sinnvoll wäre die Erstellung einer entsprechenden Klassenliste, um das Mobiliar durch den Hausmeister anpassen zu lassen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Liste farblicher Markierungen Mobiliar per E-Mail
Lehrerfortbildung	<p>Regelmäßig werden durch die Bezirksregierung Fortbildungen zum Thema „bewegte Schule“ angeboten. Um die oben aufgelisteten Ideen und Vorhaben in Zukunft möglicherweise noch zu erweitern oder neue Anregungen zu erhalten wird sich das Team „Bewegte Schule“ in diesem Bereich fortbilden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sichtung des Fortbildungskataloges sowie Anmeldung

Quellen:

<https://www.bildungsserver.de/innovationsportal/bildungplusartikel.html?artid=758>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) (2017): „Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“. Sonderheft 03, Aufl. 1.2.06.17, Köln: BzGA

Deutsche gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) Lernen und Gesundheit (Juni 2011): „Bewegte Schule – Mein Körper“, Hintergrundinformationen für die Lehrkraft, Berlin: Universum Verlag GmbH

https://www.inform.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Nationale_Empfehlung_fuer_Bewegung-und-Bewegungsfoerderung_BZgA_2017.pdf

Richtlinien und Lehrplänen für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen, Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalens, 2012.